

Monika ZENGERER
Diplom-Fitnessstrainerin (WIFI)
BodyART-Instruktor
deepWORK Instruktor
Nordic-Walking-Trainerin
Personal-Trainerin
www.FITisHIP.at
mailto: info@FITisHIP.at
Tel: 0699/1278 4252



deepWORK-Training in Rohrbach

Das Power-Training schlechthin.

Einzigartig, einfach, anstrengend, aber unglaublich effektiv.

WO: gr. Gemeindesaal des ehem. Gemeindehauses Rohrbach

WANN: ab Dienstag, 29. März 2016, 19.00 Uhr

ZIEL:

- Ganzkörper-Kraft und Ausdauer effektiv und nachhaltig stärken mit dem eigenen Körpergewicht
- maximale Fettverbrennung
- Anspannung gefolgt von Entspannung
- Schwungphasen für den nötigen Fun-Faktor bzw. Kraft-Schwungphasen hervorragend auch für die männlichen Teilnehmer geeignet

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich!!

Anmeldung unter www.info@FITisHIP.at oder Tel: 0699/1278 4252

Preis: 8 Einheiten um 65,- Euro

Was sie brauchen: 1 Matte, Sportkleidung, Getränk und Wechsel-Shirt